



Замолчи!!!

Замолчи!!!

Замолчи!!!

Не злись!

Перестань орать!!

Не злись!

Перестань орать!!

Как мы отрицаем чувства ребенка
и к чему это приводит в будущем

PRO МАМ I Авторский проект Марии Григорян

НАША БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА

К сожалению, в обществе не очень принят такой стиль общения, при котором мы готовы признавать и принимать чувства собеседника. Задумайтесь, как часто вы говорите: “не обращай внимания на это”, “всё пройдет, не расстраивайся”, “это не стоит твоих слез”, “не злись, все равно ничего не изменишь” и т.д.?

Мы, по большей части, именно так реагируем на проблемы других людей. Мы отрицаем их чувства и не позволяем их выразить и прожить. Но беда в том, что эмоции никуда не уходят, они только забиваются внутрь. И обязательно наступает такой момент, когда эти эмоции таки находят выплеск, как правило, не в очень позитивной и приятной для самого человека и окружающих форме...



Тот же стиль общения мы переносим и на детей. Только у детей душевная организация гораздо тоньше и чувствительнее, им это совсем тяжело выносить, поэтому они этому яро сопротивляются поначалу. И всё равно выражают свои эмоции совершенно не угодным нам образом. Но мы продолжаем их отрицать, заставляя детей замолчать и как это ужасно ни звучало бы - запрещая детям чувствовать.

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ?



Мы запрещаем испытывать страх, убеждая детей, что страхи их глупы и беспочвенны.

Запрещаем испытывать бурную искрящуюся радость, потому что слишком громкий, залиvistый и продолжительный смех вызывает бурную и не всегда положительную реакцию окружающих.

Запрещаем испытывать грусть и печаль, моментально пытаюсь развеселить и отвлечь ребенка.

Подумайте об этом, и вы найдете массу различных эмоций, которые мы запрещаем детям испытывать.

Самый большой страх у нас вызывает, когда ребенок испытывает гнев. Об этом поподробнее.

РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ



Что испытывает мама ребенка, который в общественном месте, на глазах у нескольких десятков людей, начинает злиться? Да не просто злиться, а бурно эту свою эмоцию выражать: орет, топает ногами, бьет что-то или кого-то, расшвыривает вещи и т.п.?

Ничего хорошего она, конечно, не испытывает. Смущение, стыд за невоспитанного агрессивного ребенка, желание провалиться сквозь землю и, пожалуй, гнев. Ведь это совершенно ужасно, асоциальное поведение! Все смотрят и думают - ах, какой невоспитанный злой ребенок.

Многих ли мам вы знаете, которые дают ребенка выплеснуть свою злобу, свой гнев? Которые, более того, даже готовы поддержать ребенка в его негативных эмоциях? Или предложением какого-то конструктивного способа выражения гнева, или просто словами любви, поддержки, говоря ему, что любят его, даже такого злоку.

Я лично таких мам почти не встречаю...

Зато встречаю много других, которые запрещают ребенку чувства свои выражать, а, значит, и испытывать. "Замолчи", "перестань орать", "не злись", "что ты себе позволяешь", "ох я тебя сейчас накажу" - это и многое другое обычно говорят мамы своим детям в такие моменты. Задумайтесь и о себе, наверняка вы осознаете, что поступаете так же. Даже когда ребенок гневается дома, когда никто не видит, как правило родители запрещают ему злиться, говоря - перестань кричать, успокойся, хватит кидать вещи и т.д.

Еще раз повторю. Наша реакция на это такова, поскольку поведение асоциальное, не поощряемое обществом.

КУДА ДЕНУТСЯ ЭМОЦИИ?



Но давайте задумаемся, что мы делаем? Мы запрещаем ребенку выразить чувства и эмоции... Запрещаем изо дня в день. Что происходит в итоге, как вы думаете? Происходит то, что ребенок перестает эти чувства и эмоции распознавать... Он стыдится их, боится, замыкается в себе. Чувства свои он забивает глубоко в себя, не давая им выхода. А эмоциям выход нужен, и они его найдут рано или поздно. Если долго и усиленно их забивать, то рванет однажды так, что мало не покажется...

Чем это опасно, чем это может обернуться во взрослом возрасте? Вариантов великое множество, и ни один из них приятным не назвать.

Человек не понимает, что он чувствует. Сложности во взаимоотношениях ему обеспечены, причем как в семейных, так и в дружеских и деловых. Если он сам понять себя не может, то как он может донести то, что он чувствует, до других? Он может не найти себя в жизни, заниматься нелюбимым делом, не иметь хобби, вообще не понимать, чего же он хочет и ради чего живет?

Всё это будет выливаться в серьезные депрессии, которые человек, опять же, не умеет переживать и находить выход. Каждая депрессия будет его все больше и больше затягивать в это болото. Счастливой жизнью такого человека не назовешь...

Человек может долго и серьезно болеть, поскольку невысказанные чувства отравляют и организм, психосоматика болезней доказана.

В самых страшных случаях дело может доходить до психических расстройств. Человек всю жизнь копящий внутри себя злобу не станет добрым и мягким, даже если внешне будет таким. Однажды он сделает что-то, чтобы выплеснуть всю эту отравляющую его кучу злобы и гнева. Как он её выплеснет - неизвестно... А ведь варианты возможны очень и очень страшные..

КАКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА?



В общем, ничего хорошего от забивания чувств внутрь себя не бывает. Поэтому будет гораздо лучше, если мы будем разрешать детям выражать все их чувства, даже те, которые не очень одобряют случайные прохожие на улице, а так

[PRO MAM | Авторский проект Марии Григорян](#)

же бабушки во дворе. Будем учить детей конструктивно выражать гнев, давать ему понять, что он имеет право на любые, даже пугающие его, чувства и эмоции. Рассказывать, что их испытывают все люди, но надо уметь правильно их выражать, не дракой и разрушением. Проговаривать его чувства, знакомить ребенка с ними. И не волноваться за то, что вам придется перед кем-то краснеть и стыдиться.

Теперь перейдем к практике. Как всё это осуществить?

ОТЗЕРКАЛИВАНИЕ

Я хочу вас познакомить с совершенно чудодейственным средством. Которое мало того, что не заставит детей страдать от того, что самые дорогие люди не понимают и не принимают его, со всеми его чувствами и эмоциями. А оно еще и поможет вам почти во всех конфликтных ситуациях, стоит только попрактиковаться и начать применять его.

Это очень простое средство. А именно - отзеркаливание, то самое принятие чувств ребенка, а не их отрицание. Проговаривание их и убеждение ребенка, что вы его понимаете и принимаете.

Это просто и одновременно очень сложно. Потому что мы не привыкли так общаться. И поначалу будет получаться очень неестественно, будет сложно подобрать слова, а, главное, отключить первый же импульс, который будет заставлять реагировать так, как вы привыкли. Но оно, правда, стоит того.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Итак, ребенок начинает злиться. Вы проговариваете все его чувства и эмоции. Даже если не очень точно их понимаете, но 1-2 подходящих описания подобрать всегда можно. Говорите твердо и убедительно, только с утвердительной интонацией (никаких вопросов, ни в коем случае! Чуть позже это будет объяснено подробнее).

“Малыш, ты очень злишься, ты сильно расстроен”.

Затем выдерживаете небольшую паузу, в которую ребенок может подтвердить это, может сказать, что вы ошиблись и на самом деле он испытывает что-то другое, а может и никак не реагировать и продолжать кричать и гневаться.

Потом можете еще раз повторить, проговаривая его чувства, может, чуть более подробно. Но не пускайтесь, конечно, в пространные объяснения, они совершенно ни к чему.



Затем вы можете сказать, что вы тоже часто испытываете злость и очень понимаете его! Вам в такие моменты хочется побыть одной или, наоборот, чтоб кто-то побыл рядом и пожалел, поддержал. Тут возможны варианты. Суть в том, чтоб показать, что эмоция нормальна и даже мама такие же эмоции испытывает. И очень ребенка понимает.

Как только вы обозначаете эмоцию, даете право на ее существование - ребенок сам осознает ее, понимает, что с ним происходит, и пускает все силы на то, чтоб с нею справиться! Поэтому, как правило, малыш сам даст вам варианты выхода из данной ситуации, либо просто успокоится.

Всё это кажется сложным, но, главное, понять алгоритм:

- называем чувства
- принимаем, позволяем его испытывать
- признаем, что такое бывает у всех
- говорим, что мы понимаем ребенка
- находим варианты решения проблемы
- обнимаем, целуем и признаемся в любви! :)

ПРИМЕР

Для большего понимания того, как всё это будет происходить, а также для уточнения некоторых нюансов, хочу привести один пример практической работы с мамами в рамках наших проектов.



В нашем марафоне воспитания мы много говорим про методику отзеркаливания. Что нужно принимать и проговаривать чувства ребенка, тогда ему гораздо легче справляться с негативом, а вам гораздо легче улаживать конфликтные ситуации.

Отзеркаливание - это проговаривание ситуации и/или чувств ребенка. При этом проговаривать нужно только утвердительными предложениями, а не вопросительными.

Почему мы говорим, что отзеркаливание не должно содержать вопросов? В следующем примере из нашего марафона вы наглядно увидите, как это работает.

Ситуация для упражнений была такова: дети играют одни в комнате, младший годовалый бьет старшего пятилетнего, старший в ответ толкает брата, он падает, сильно ударяется головой и заходится в плаче. Старший бежит к маме со словами: “Мама, он первый меня ударил!”

Сначала мы прорабатывали ситуацию, когда взрослый обвиняет ребенка, не принимает его, талдычит, что ты старший и должен быть умнее.

При этом между родителем и ребенком выстраивается стена непонимания и конфликт разрастается всё сильнее - и другого пути действительно нет!

Привожу диалог и затем чувства, которые испытывают родитель и ребенок.

- Мама он первый меня ударил!
- Да отойди ты, что он плачет
- Мне тоже больно!
- Он совсем кроха, нужно быть осторожнее, ну как ты не понимаешь , я уже больше не могу!
- Вы его только и любите..
- Вас ни на минуту нельзя оставить !!
- И не оставляй, это твой ребенок!
- Что ты все к нему вяжешься? Это и твой брат между прочим. И это мое дело кого с кем оставлять
- Я не специально. А ты его только жалеешь а меня нет!
- Что ты вообще ему сделал?? Ты вон какой большой!
- Я ничего ему не делал, он меня ударил я сдачи дала!
- Какой нафиг сдачи, он маленький!
- Я его не люблю!!
- Что еще такое??
- И не буду с ним больше играть
- Разговорчики!!!
- И следить не буду! И любите своего ребенка!
- Щас кому то уже прилетит за такие слова!!!

Мама чувствует: раздражение, что старший огрызается.

Ребенок чувствует: мне было больно и очень обидно, я честно пришла сказала маме, а меня, словно щенка отшвырнули из-за братика. Зачем он вообще у нас появился этот братик, ненужный.... Вообще никогда с ним играть не стану..... И пусть его отдадут!!! Без него было лучше....

Далее должен был быть диалог с принятием чувств и отзеркаливанием, но родитель не совсем верно стал выстраивать диалог и задавать вопросы, вместо утвердительного принятия. Вот что получилось.

-Мама, он первый меня ударил!
-А что случилось? Тебе больно?
-Ну мы игрались, он мне бах по голове машинкой бооольно. Очень, воон шишка
-Тебе наверное еще и обидно да? Ни за что ни про что?
-Обидно. Дааа и шишка большущая прям. А ему тоже больно
-А ты его тоже ударил?
-Я сдачи дал, я разозлился сильно, я не хотел. Ты меня будешь сильно ругать?
-Ну ты конечно разозлился. И это понятно, но я думаю малыша стучать не надо
-Давай его пожалеем он маленький
-Ты знаешь малышам вечно надо стучат чем угодно и по чему угодно.А вот это замечательная идея. Ты у меня молодец!!
-Я тоже маленький стучал?
-Не переставая. И по полу и по папе и всем подряд
-Папе наверное было больно.
-Думаю не очень приятно, и он же тебе маленькому не давал сдачи
-А давай ты с нами поиграешь и малышом?
-Давай во что?

Вроде, все неплохо, но вот что почувствовал ребенок: мама вроде и понимает меня, но не принимает!!! Задает вопросы, допытывается, а я чувствую себя словно в ракушке, меня не отпускает чувство вины и очень хочется узнать: Она меня такого тоже любит?? Несмотря на происшедшее???

А потом был третий диалог, где уже не было вопросов:

-Мама он первый меня ударил
-Тебе обидно, мой мальчик.
-Очень и мне больно
-Тебе больно, давай подую. куда он попал?
-Чего он дерется? вот на голове
-По голове получить очень неприятно. Малыши часто совсем не понимают, что делают.
-Да он глупый какой то
-Он не глупый) Малыш просто, в отличие от тебя еще очень многого не понимает. Ты уже гораздо сообразительнее, и ни за что не будешь по голове бить брата
-Мама я же его тоже ударил больно
-Ты разозлился и сдачи дал..
-Да! Но я не хотел сильно ты меня наругаешь?
-Нет, не буду. Я понимаю, что тебе было больно и обидно и ты не сдержался.
-Давай малыша пожалеем вместе

После подобного обращения чувства ребенка: теперь я почувствовала маму, что она меня не наругает, что она поймет и стало очень легко, я поняла, что можно по-другому решить проблему и не лупить братика в ответ.

Участница, которая была в роли ребенка, написала все свои ощущения после этого упражнения:

ПРАКТИКА ИЛИ КАК Я БЫЛА РЕБЕНКОМ ТРЕХ МАМ

"Итак: Вы играли с младшим братом в комнате одни, младший тебя ударил, играя, но тебе было больно. Ты его в ответ толкнула, а он упал и сильно ударился головой. Он заплакал громко, а ты побежала к маме в соседнюю комнату...» - получила я задание ведущей, и все внутри противно сжалось. Видимо подсознание выдало, что подобные ситуации я переживала, не зря самая старшая. Поэтому представить, что чувствует в этот момент ребенок, примерить на себя, не составило труда. Эдакая смесь: больно и обидно – ведь ударили!!! И в то же время чувство вины, страха – сейчас мне влетит, надо срочно оправдаться, объяснить, чтобы мама поняла и меня не заругала.

Кстати, не сговариваясь, получилось, выступала я в роли сына, оказалось, что и у меня, и у моей «Мамы» старшие сыновья и почти одногодки. Это упрощало ведение диалога, позволило еще глубже прочувствовать каждое слово.

И вот разговор с мамой №1.

«Мама, он меня первый ударил», - начался диалог, и первой же ответной фразой я была отброшена, словно ненужный щенок. Обидно, до слез обидно!!! Ведь я же сказала правду, а мама так зло со мной разговаривает.

Зачем он вообще у нас появился этот братик, ненужный....

Вообще никогда с ним играть не стану.....

И пусть его отдадут!!! Без него было лучше....

Все эти мысли роем кружились в голове. Озвучивая их маме, я еще больше убеждалась, что меня она совсем не любит, только этого маленького, в ответ кричит, ругается, а мне, между прочим, тоже больно!!!

Естественно, надо понимать, ничем хорошим этот диалог не закончился!

Далее следовал диалог с мамой №2.

Эта мама не ругала, а начала расспрашивать: «Что случилось?», «Больно ли мне?».....

Разумеется больно, иначе бы я не толкала малыша, чего она еще спрашивает, становится тревожно и отвечать ей совсем не хочется. А вот чувство вины растет и не дает покоя, так же как и главный вопрос: «Заругает или нет???»

Но вот мама №2 меня пожалела, рассказала про малышей и про меня-малыша. Это позволило немного расслабиться и перестать тревожиться.

В результате я испытала смешанные чувства: Да, мама не злится и не кричит. Она вроде и понимает меня, но не принимает!!! Задает вопросы, допытывается, а я чувствую себя словно в ракушке, меня не отпускает чувство вины и очень хочется узнать: Она меня такого тоже любит?? Несмотря на происшедшее???

И заключительная беседа с мамой №3.

В роли мамы, чтобы показать разницу, была ведущая.

И я вновь с повинной! На этот раз на меня не кричали и ничего не расспрашивали. Мама просто окутала любовью и пониманием, повторяя мои слова. Она приняла мой поступок, обняла, поцеловала! И даже на мое ворчание «Все малыши глупые» не рассердилась, лишь улыбнулась и объяснила. Стало спокойно. Чувство страха рассеялось, мы с мамой даже начали думать, как же лучше поступить в такой ситуации.

При этом она не спешила поскорее ответить, причитая, как она меня понимает. В каждом предложении была длинная пауза, которая дала мне возможность прочувствовать понимание и искреннюю любовь!

А разница между вторым и третьим диалогом была лишь в том, что Мама №2 задавала вопросы, а Мама №3 – нет! Она приняла меня, приняла мою больную шишку, чувство вины и страх быть наказанной. Тем самым показала, что в любой ситуации я любима!

И хочется сказать уже самой себе Маме – НЕ надо вопросов!!! Нужно всего лишь остановиться послушать и принять своего ребенка!!! Это не так сложно, как кажется!”

Итак, применяйте, пробуйте, практикуйтесь - этим вы поможете и себе, и своему малышу! Будущее которого целиком и полностью находится сейчас в ваших руках!



Присоединяйтесь к нашей группе ВКонтакте https://vk.com/proekt_pro_mam и узнавайте самые свежие и полезные новости!

Добавляйтесь в друзья к Марии Григорян https://vk.com/grigoryan_maria

Наш сайт - промам.рф